

台灣持續在變老!

以這個速度繼續下去
45年後台灣會有快
一半的人大於65歲!

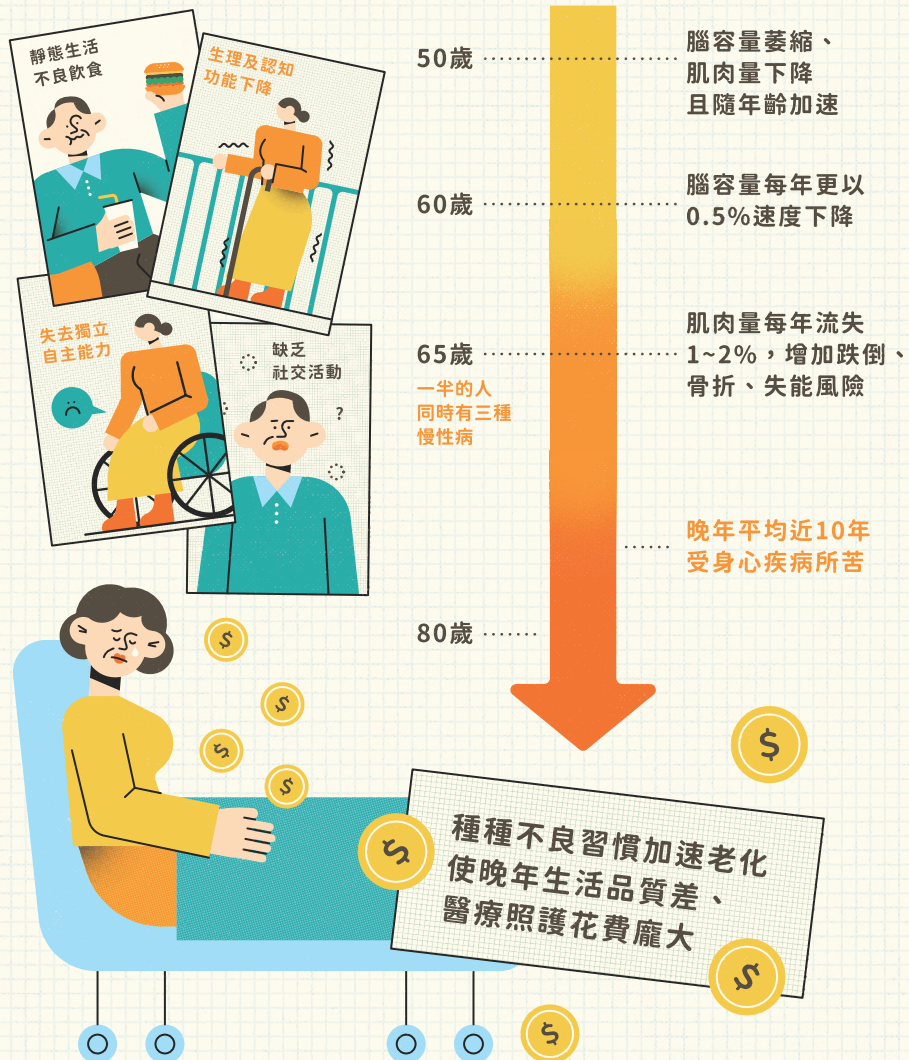
2018年
14%

2025年
20%

2065年
41.2%



變老不可怕，不健康的變老才可怕!



50歲開始，以身心靈健康力造就無限人生

良好的飲食與運動打造腦力、
肌力、食力三個健康力!

#AgeFree #無齡世代

無齡世代健康力 AgeFree



董氏基金會 食品營養中心

FamilyMart 本計畫經費由全家便利商店零錢捐 贊助支持

能否健康老化
攸關台灣社會的未來

無齡世代來臨 打破年齡限制

啟動長命又好命
的無限人生



2016世界衛生組織
《全球老化與健康報告》

什麼是長命又好命？

即健康老化，意思是不只要
免於病痛，也要維持身體功
能，不失常、不失智，並兼
顧心靈健康與社交生活！

Bingo 越多
小心是腦力、肌力、食力退化警訊!!

腦力

START



每週3天以上
情緒低落
提不起勁



睡眠斷續
每天平均
睡不到7~8小時



與半年前相比
記憶減退且
影響到生活



與半年前相比
對以前熱衷的
事物失去興趣



與半年前相比
容易忘記正確
月份、年份



肌力

小腿圍變細
男性 <34 公分
女性 <33 公分



椅子起身測試
(14秒內，雙手抱胸，
連續起立坐下不到5次)



一年內跌倒
超過2次



過馬路時常無法
在變紅燈前
通過路口



樓梯爬一層
就需要休息
喘不過氣

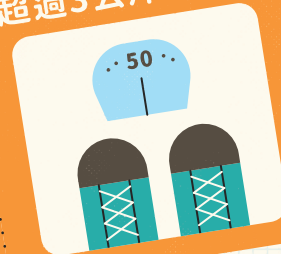


和過去一年相比
比較容易生病
身體變差



食力

3個月內未刻意
減重體重卻輕
超過3公斤



吃東西
每週會嗆咳3次



硬的食物咬不動
(如：瘦肉、玉米、芭樂)



30秒內無法
吞口水2次



吃東西時
食物會堆在嘴巴
或掉出嘴巴



若有身高變矮、腰圍變粗，則要小心骨質疏鬆症與
三高(高血壓、高血糖、高血脂)等慢性病風險!